

# DANZA DEL VIENTRE

**La Danza del vientre** es la Danza de la energía femenina que parte desde el vientre por ser éste el centro de su energía vital. Danzando con técnicas orientales y con movimientos armónicos de todo el cuerpo se encuentran verdaderas esencias de feminidad. Este tipo de danza árabe contribuye a la corrección postural y a eliminar tensiones ya que actúa en los centros de energías armonizándolos para devolver al entorno energías renovadas. El mundo de la medicina ginecológica recomienda hacer Danzas orientales por la capacidad que ofrece al trabajo de los órganos femeninos internos. La practica constante ayuda a una mejor colocación y a conectarte contigo misma.



**Imparte: Profesora Patricia Mercader**

**HORARIO:** VIERNES 17:45 a 18:45 y 19:00 a 20:00

**LUGAR:** Escuela Danzas del Mundo



[www.sanoaktiv.com](http://www.sanoaktiv.com)

## **PROGRAMACION DE DANZA DEL VIENTRE**

Constara de 3 partes:

- I. INICIACION Y MOVIMIENTOS BASICOS.**
  - I. Posiciones básicas de brazos y trabajo de manos.**
  - II. Posiciones de piernas y trabajo de cadera.**
  - III. Giros y desplazamientos.**
- II. MOVIMIENTOS COMPUESTOS.**
  - I. Enlaces de movimientos básicos con giros y desplazamientos.**
  - II. Trabajo de pecho (caja torácica). Traslación y rotación.**
  - III. Trabajo de cadera (acentos, drops, symys..)**
  - IV. Figuras (Individuales, parejas y grupos.)**
- III. ELEMENTOS, COREOGRAFIA Y CRECION PROPIA.**
  - I. Añadimos elementos a los conocimientos ya aprendidos. Ejemplos: Velos, pañuelo, pelo, cuerda.etc.**
  - II. Disociaciones físicas.**
  - III. Coreografía y creación propia.**

**HORARIO:** VIERNES 17:45 a 18:45 y 19:00 a 20:00

**LUGAR:** Escuela Danzas del Mundo



[www.sanoaktiv.com](http://www.sanoaktiv.com)